

# Interc' Mag

Du 1/04/19 au 30/04/19

## Loisirs

EN CARMAUSIN-SÉGALA

SEPTEMBRE 2018 A MARS 2019

Du 1/04 au 15/10/19

### Carmaux

#### Exposition Aujourd'hui & Demain

📍 Musée/Centre d'Art du Verre

€ Plein tarif : 6 € - Tarif réduit : 4 €

L'exposition « Aujourd'hui et Demain » présente les créations de 70 artistes et designers qui incarnent une multitude d'expressions : de l'objet design et décoratif à la vidéo/performance en passant par la sculpture et les usages du numérique...

☎ 05 63 80 52 90

[www.museeverre-tarn.com](http://www.museeverre-tarn.com)

Du 1/04 au 27/10/19

### Monestiés

#### Exposition - Etre Femme au Moyen Age

📍 Chapelle Saint Jacques

Venez découvrir l'exposition « Etre femme au Moyen Age », composée de panneaux explicatifs et de costumes médiévaux prêtés par l'Atelier de la Costumerie du Comité du Grand Fauconnier.

☎ 05 63 76 19 17

<https://www.monesties.fr/>

#### Exposition Musée Bajèn - Vega

📍 Musée Bajèn-Vega

Au travers de la thématique « Cultur'elles », découvrez la femme par Francisco Bajèn, déclinée en portraits, nus, dans des postures tour à tour traditionnelles et modernes... Par Martine Vega, souvent femmes de types méditerranéennes au regard profond.

☎ 05 63 76 19 17

<https://www.monesties.fr/>

#### Parcours éphémère "Caméléones" à Monestiés

📍 Place de la Mairie

€ Gratuit.

Au détour des ruelles de la cité médiévale, Monestiés vous propose un parcours éphémère composé de portraits de femmes investies dans la vie du village.

☎ 05 63 76 19 17

<https://www.monesties.fr/>

Mardi 2/04/19

### Carmaux

#### Le petit cercle boiteux de mon imaginaire

🕒 20h30-23h 📍 Centre culturel Jean-Baptiste Calvignac

€ Plein tarif : 7 / 10 €

Plongez sous la toile du petit chapiteau d'1m50, au milieu d'étranges sculptures mobiles qui composent un petit monde bricolé et magique où tout est incertain

Spectacle dès 5 ans

☎ 05 63 80 23 64

[www.carmaux.fr/](http://www.carmaux.fr/)

Mercredi 3/04/19

### Carmaux

#### Le petit cercle boiteux de mon imaginaire

🕒 18h30-22h 📍 Centre culturel Jean-Baptiste Calvignac

€ Plein tarif : 7 / 10 €

Plongez sous la toile du petit chapiteau d'1m50, au milieu d'étranges sculptures mobiles qui composent un petit monde bricolé et magique où tout est incertain

Spectacle dès 5 ans

☎ 05 63 80 23 64

[www.carmaux.fr/](http://www.carmaux.fr/)

Samedi 6/04/19

### Carmaux

#### Séance de base

🕒 14h-18h 📍 annexe de la mairie 6 Rue du Chanoine Freyssinet,

Carmaux

€ Plein tarif : 85 €

Vous aimez réaliser les photos mais la plupart du temps, vous n'êtes pas content du résultat ? Vous avez pourtant acheté bien cher un bon appareil mais la photo ne rend pas l'ambiance que vous aviez vue et ressentie au moment de la prise de vue.

☎ 06 22 20 07 20

<https://jeremiephotographe.fr/stage-photo/formation-photo-les-bases-de-la-prise-de-vue/>

#### Cours yoga enfants et familles à Carmaux

🕒 16h-18h - de 16h à 17h : 7/11 ans de 17h30 à 18h : 3/6 ans

📍 Maison de la Citoyenneté

Dans un environnement calme, venez partager un moment de bien-être avec votre enfant et renforcer les liens qui vous unissent.

Au programme douceur, partage, joie, bienveillance et lâcher prise.

☎ 06 44 04 98 24

<https://www.bienetre-biengrandir.fr/>

OFFICE DE TOURISME DU SÉGALA TARNAIS

+33(0)5 63 76 76 67 - [accueil@tourisme-tarn-carmaux.fr](mailto:accueil@tourisme-tarn-carmaux.fr)

[www.tourisme-tarn-carmaux.fr](http://www.tourisme-tarn-carmaux.fr)



## Monestiés

### Cours de yoga enfants et familles à Monestiés

🕒 10h-12h - de 10h à 10h30 : 2/3 ans de 11h à 12h : 7/11 ans  
modifications possibles - se renseigner 📍 Mairie de Monestiés

*Dans un environnement calme, venez partager un moment de bien-être avec votre enfant et renforcer les liens qui vous unissent.*

*Au programme douceur, partage, joie, bienveillance et lâcher prise.*

☎ 06 44 04 98 24

<https://www.bienetre-biengrandir.fr/>

## Tanus

### Chorale Assou Lezert

🕒 20h45 📍 Eglise Ste Martianne de Tanus

€ Tarif unique : 8 €

*Ne manquez pas le spectacle donné par la chorale Assou-Lezert à l'église de Tanus*

---

## Dimanche 7/04/19

## Cagnac-les-Mines

### Repas des chasseurs de Cagnac les Mines

🕒 12h 📍 Salle Camp Grand

€ Tarifs non communiqués.

*La société de chasse de Cagnac les Mines vous propose son traditionnel repas des chasseurs à la salle du Camp Grand*

☎ 06 80 96 54 89

## Carmaux

### Vide-jardin

🕒 10h-17h 📍 Halle du marché couvert (face à la mairie)

€ Gratuit. Gratuit pour les visiteurs Expositants : Emplacements de 2 m = 5 €.

*Vide-jardin organisé par l'Association DEVENIR et les Incroyables Comestibles de Carmaux.*

☎ 06 14 30 44 67

[www.devenir-db.org/](http://www.devenir-db.org/)

---

## Lundi 8/04/19

## Carmaux

### Les bons réglages de son appareil photo numérique

🕒 14h-18h 📍 Annexe Mairie

€ Plein tarif : 85 €

*La photographie vous plaît. Vous avez acheté un bon appareil photo numérique.*

*Le stage « Réglages de son appareil photo numérique » est fait pour vous si vous vous sentez perdu dans tous ces réglages et vous aimeriez savoir à quoi ils servent exactement*

☎ 06 22 20 07 20

<https://promeniquephotographe.fr/stage-photo-formation-photo-les-bases-de-la-prise-de-vue/>

---

## Mardi 9/04/19

## Carmaux

### Cafés citoyens

🕒 20h 📍 Maison de la Citoyenneté

€ Gratuit.

*Dans un esprit citoyen et un climat convivial venez-vous réunir autour de questions concernant notre société.*

☎ 05 63 36 39 39

## Valderiès

### Initiation à l'informatique

🕒 14h-16h 📍 Association des centres sociaux du Ségala Tarnais

€ Gratuit.

*Le centre social propose des stages d'initiation à l'informatique. Le programme sera élaboré en fonction des attentes du groupe (internet, mails, logiciels, jeux, sécurité, photos...).*

☎ 05 63 56 55 88

[www.cs-segalatarnais.org](http://www.cs-segalatarnais.org)

---

## Mercredi 10/04/19

## Carmaux

### Ségalez-Vous !

🕒 18h 📍 Devant le Point d'Accueil Touristique de Carmaux

€ Gratuit.

*Une fois par mois, l'Office de Tourisme du Ségala tarnais vous invite à venir découvrir les produits du terroir au Point d'Accueil Touristique de Carmaux, place Gambetta.*

☎ 05 63 76 76 67

<http://tourisme-tarn-carmaux.fr/>

---

## Jeudi 11/04/19

## Valderiès

### Initiation aux tablettes tactiles

🕒 9h30-11h30 📍 Association des centres sociaux du Ségala Tarnais

€ Gratuit.

*Le centre social propose des stages d'initiation aux tablettes tactiles. Le programme sera élaboré en fonction des attentes du groupe (internet, mails, applications, jeux, sécurité, photos...).*

☎ 05 63 56 55 88

[www.cs-segalatarnais.org](http://www.cs-segalatarnais.org)

## Samedi 13/04/19

### Carmaux

#### La cuisine du petit tajine : cours collectifs

🕒 9h-12h 📍 Maison de la Citoyenneté

💶 Tarifs non communiqués.

*Hanane vous propose : le tajine d'agneau aux abricots secs et amandes*

## Lundi 15/04/19

### Carmaux

#### Atelier photo : Le noir et blanc

🕒 14h-18h 📍 6 Rue du Chanoine Freyssinet

💶 Tarif unique : 85 €

*Quelles sont les règles pour faire une belle photo en noir et blanc ?*

☎ 06 22 20 07 20

<https://jeromemiquelphotographe.fr/stage-photo/formation-photo-noir-blanc/>

## Mardi 16/04/19

### Valderiès

#### Initiation à l'informatique

🕒 14h-16h 📍 Association des centres sociaux du Ségala Tarnais

💶 Gratuit.

*Le centre social propose des stages d'initiation à l'informatique. Le programme sera élaboré en fonction des attentes du groupe (internet, mails, logiciels, jeux, sécurité, photos...).*

☎ 05 63 56 55 88

[www.cs-segalatarnais.org](http://www.cs-segalatarnais.org)

## Jeudi 18/04/19

### Valderiès

#### Initiation aux tablettes tactiles

🕒 9h30-11h30 📍 Association des centres sociaux du Ségala Tarnais

💶 Gratuit.

*Le centre social propose des stages d'initiation aux tablettes tactiles. Le programme sera élaboré en fonction des attentes du groupe (internet, mails, applications, jeux, sécurité, photos...).*

☎ 05 63 56 55 88

[www.cs-segalatarnais.org](http://www.cs-segalatarnais.org)

## Vendredi 19/04/19

### Cagnac-les-Mines

#### Vernissage de l'exposition "Des femmes à la mine"

🕒 18h-20h 📍 Musée-Mine Départemental

💶 Gratuit.

*Vernissage de l'exposition. Prestation du groupe Este Azul interprétant des chansons de Mercedes Sosa, artiste engagée argentine.*

☎ 05 63 53 91 70

<http://musee-mine.tarn.fr>

### Mirandol-Bournounac

#### "Un Temps de chien"

🕒 19h19-22h19 - Ouverture des portes à 19h 19 spectacle à 20h 19 📍 LA GRANGE ET L'ETABLE

💶

*Une pièce de Brigitte BUC, Avec la troupe « Les Philles », Une mise en scène de Jean-Louis REYNES, interprétée par Betty Durand (Hélène), Fabienne Delfau (Loulou), Chantal Dure (Gabrielle), Arnaud Broussy (Le Barman)*

☎ 06 87 39 00 40

#### Théâtre "Un temps de Chien", présenté par la Troupe "Les phylles" de la cie théâtre de la déc'ouverte

🕒 19h19-22h19 - Ouverture des portes à 19h 19 spectacle à 20h 19; délivrance des places "encas-ardoises-tartines" et buvette proposés jusqu'à 5 mn avant le spectacle. 📍 Association La Grange et l'Etable

💶

*Une pièce de Brigitte BUC, Avec la troupe « Les Philles », Une mise en scène de Jean-Louis REYNES, interprétée par Betty Durand (Hélène), Fabienne DELFAU (Loulou), Chantal DURE (Gabrielle), Arnaud BROUSSY (Le Barman), présenté par La cie La déc'ouverte.*

☎ 06 87 39 00 40

## Du 19/04 au 6/12/19

### Cagnac-les-Mines

#### Exposition "Des femmes à la mine"

📍 Musée-Mine Départemental

💶 Gratuit.

*Cette exposition s'attache à présenter les divers visages des femmes à la mine : travailleuses, femmes au foyer, épouses, mères, veuves, femmes engagées dans la lutte...*

☎ 05 63 53 91 70

<http://musee-mine.tarn.fr>

## Samedi 20/04/19

### Carmaux

#### Stage de danses traditionnelles

🕒 13h30-17h30 📍 Maison de la Citoyenneté

*Le Cercle Occitan de Carmaux vous donne rendez-vous, salle Carlos Gardel à la Maison de la Citoyenneté pour des stages de danses traditionnelles tout public : débutants ou confirmés*

☎ 06 15 80 40 11

## Dimanche 21/04/19

### Jouqueviel

#### Rallye du Viaur

🕒 9h-16h 📍 Le Tel

Comme tous les ans, la Maison d'animation Lo Capial à Saint Juéry (Sections Canoë Kayak et Randonnées) organise le Rallye du Viaur : descente du Viaur en canoë

☎ 06 37 01 82 29

## Lundi 22/04/19

### Pampelonne

#### Chasse aux oeufs alternative

🕒 15h-17h 📍 Jardin de Cantoperlic

€ Enfant : 5 / 3 €

Chasse aux œufs alternative

☎ 06 21 79 75 64

## Mercredi 24/04/19

### Carmaux

#### Atelier photo : Light painting

🕒 14h-18h 📍 6 Rue du Chanoine Freyssinet

€ Tarif unique : 85 €

Pour le light painting tout se passe à la prise de vue. Amusez vous en famille, entre amis bref créer des moments de détente vraiment sympathique.

☎ 06 22 20 07 20

<https://jeromemiquelphotographe.fr/>

### Monestiés

#### Visite de la chèvrerie

🕒 14h-16h 📍 La Jouvenate

€ Plein tarif : 5 €

Carine et Karine vous invitent à participer à un moment familial. Elles vous recevront pour visiter la chèvrerie, vous présenter le troupeau composé de 70 chèvres et de tout leurs petits chevreaux. Elles vous expliqueront la fabrication du fromage.

☎ 06 67 86 11 82 - 07 81 54 79 85

## Du 26 au 28/04/19

### Blaye-les-Mines

#### Festival de théâtre "Les 3 P'tits coups"

📍 Salle Daniel Balavoine

Au programme de ces trois journées : Les Brigandrôles, Pierre Antoine, les Ephémères, Fred Saurel et Méningue

☎ 05 63 76 24 40

<https://theatredeladecouverte.jimdo.com/>

## Dimanche 28/04/19

### Carmaux

#### L'outil script /action

🕒 14h-18h 📍 Mairie

€ Plein tarif : 85 €

Modifier un grand nombre de photos s'avère être pénible et fastidieux !

☎ 06 22 20 07 20

<https://jeromemiquelphotographe.fr/stage-photo/formation-photoshop-outil-script-action/>

## Mardi 30/04/19

### Carmaux

#### Dialogues de comptoirs

🕒 20h30-22h30 📍 Annexe Mairie

€ Gratuit.

Penser par soi-même, en dehors de tout esprit de chapelle, de clan ou de parti. C'est l'esprit des dialogues. Le respect de l'autre et de sa parole nous animent.

☎ 06 11 84 14 17

## > A VOIR JUSQU'AU...

... 9/11/19

### Mirandol-Bourgnouac

#### Expositions individuelles ou thématiques à La Grange et L'Étable

🕒 15h19-22h19 - selon programme 📍 LA GRANGE ET L'ETABLE

€ Gratuit.

Expositions individuelles ou thématiques au sein de La Grange ou L'Étable, tout au long de l'année - Exposition collective estivale des artistes locaux ( et d'ailleurs)-résidences artistiques- Spectacles et animations

☎ 06 87 39 00 40

## ET AUSSI...

## TOUS LES LUNDIS

### Carmaux

Toute l'année

#### Activités du foyer 3ème âge

🕒 13h30-17h30 - Vendredi ouvert 13:30-18:00 📍 Foyer du 3ème âge

Venez vous retrouver et passer du temps avec les gens du foyer 3ème âge.

☎ 0563364849 - 0620612958

## TOUS LES MARDIS

### Carmaux

Du 11/09/18 au 25/06/19

#### Cours hebdomadaires de yoga à Carmaux

- Carmaux tous les mardis de 18h30 à 19h30 : cours ados et adultes dès 12 ans Carmaux tous les Jeudis de 10h à 11h : cours adultes

📍 Maison de la Citoyenneté

*L'association Bien-être, bien grandir propose des séances yoga-sophrologie pour les enfants, les ados et les adultes qui souhaitent mieux gérer le stress et les émotions, développer la concentration, l'estime de soi, améliorer les résultats scolaires.*

☎ 06 44 04 98 24

Du 23/01 au 4/07/19

#### Cours yoga sophro Adultes et ados

🕒 18h30-19h30 📍 Maison de la Citoyenneté

€ Tarifs non communiqués.

*Pour mieux gérer le stress et les émotions, mieux dormir, améliorer l'estime de soi, se relaxer, prendre un temps pour soi, être heureux.*

☎ 06 44 04 98 24

<https://www.bienetre-biengrandir.fr/>

### Valderiès

Du 23/01 au 28/06/19

#### L'espace des habitants

- Mardi de 9h30 à 11h30 Vendredi de 14h à 17h30 📍 Centre social & Médiathèque du Ségala

€ Gratuit.

*Un espace d'accueil pour les habitants tenu par des habitants. Un lieu convivial, ouvert à tous où l'on peut se rencontrer, discuter, bricoler, échanger, venir boire un café, participer à des ateliers d'échange de savoir-faire ou en proposer...*

☎ 05 63 56 55 88

[www.cs-segalatarnais.org](http://www.cs-segalatarnais.org)

## TOUS LES MERCREDIS

### Monestiés

Du 11/09/18 au 25/06/19

#### Cours de yoga enfants à Monestiés

🕒 10h30-11h 📍 Mairie de Monestiés

*L'association Bien-être, bien grandir propose des séances yoga-sophrologie pour les enfants.*

☎ 06 44 04 98 24

<https://www.bienetre-biengrandir.fr/tarifs/>

## TOUS LES JEUDIS

### Carmaux

Du 11/09/18 au 25/06/19

#### Cours hebdomadaires de yoga à Carmaux

- Carmaux tous les mardis de 18h30 à 19h30 : cours ados et adultes dès 12 ans Carmaux tous les Jeudis de 10h à 11h : cours adultes

📍 Maison de la Citoyenneté

*L'association Bien-être, bien grandir propose des séances yoga-sophrologie pour les enfants, les ados et les adultes qui souhaitent mieux gérer le stress et les émotions, développer la concentration, l'estime de soi, améliorer les résultats scolaires.*

☎ 06 44 04 98 24

## TOUS LES VENDREDIS

### Carmaux

Toute l'année

#### Marché hebdomadaire Carmaux

🕒 8h-13h 📍 Place Gambetta

€ Gratuit.

*Le marché hebdomadaire du vendredi matin à Carmaux est un rendez-vous incontournable. A vous de remplir vos paniers avec les bons produits du terroir.*

☎ 05 63 80 22 50

Toute l'année

#### Activités du foyer 3ème âge

🕒 13h30-17h30 - Vendredi ouvert 13:30-18:00 📍 Foyer du 3ème âge

*Venez vous retrouver et passer du temps avec les gens du foyer 3ème âge.*

☎ 0563364849 - 0620612958

### Valderiès

Du 23/01 au 28/06/19

#### L'espace des habitants

- Mardi de 9h30 à 11h30 Vendredi de 14h à 17h30 📍 Centre social & Médiathèque du Ségala

€ Gratuit.

*Un espace d'accueil pour les habitants tenu par des habitants. Un lieu convivial, ouvert à tous où l'on peut se rencontrer, discuter, bricoler, échanger, venir boire un café, participer à des ateliers d'échange de savoir-faire ou en proposer...*

☎ 05 63 56 55 88

[www.cs-segalatarnais.org](http://www.cs-segalatarnais.org)